

Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosci/aktualne-wydarzenia-i-i/3087,Olejki-eteryczne-w-badaniach-klinicznych-Czesc-I-Redukcja-stresu-i-zaburzen-snu.html>
17.04.2025, 15:37

Olejki eteryczne w badaniach klinicznych (Część I Redukcja stresu i zaburzeń snu)

Stres stanowi integralną część codziennego życia i jest odpowiedzią organizmu na czynniki zwane stresorami. Mogą to być zarówno bodźce wewnętrzne jak i zewnętrzne, które wywołują reakcje o podłożu fizjologicznym lub psychologicznym. Z jednej strony stres ma wartość adaptacyjną i powoduje mobilizację organizmu do działania, a także przygotowuje go do większej aktywności (eustres), zaś z drugiej strony może wywoływać negatywne reakcje i zakłócać procesy zachodzące w nim (dystres). Szczególnie niebezpieczna jest długotrwała i częsta ekspozycja na stresory, która może powodować osłabienie, a nawet uniemożliwiać powrót organizmu do prawidłowego funkcjonowania. W dłuższej perspektywie, przewlekły stres może prowadzić do pojawienia się schorzeń wielonarządowych oraz innych niekorzystnych efektów (np. zaburzeń snu), które są dodatkowymi stresorami hamującymi regenerację (Ogińska-Bulik, 2009; Sadowska i Car, 2018).

Niektóre sytuacje, w zależności od natężenia i czasu ich trwania, mogą wywoływać eustres lub dystres. Przykładem takiego zjawiska może być lęk przedoperacyjny. U większości osób niski jego poziom promuje szybszy powrót do zdrowia po operacji. Z kolei, długotrwałe i zbyt duże jego natężenie może być szkodliwe i niekorzystne wpływać na reakcje metaboliczne (m.in. tachykardię, nadciśnienie), a także nasilać ból, zwiększać czas gojenia się ran, zaburzać rozpoczęcie/zakończenie operacji, a nawet przedłużać hospitalizację (Guo i wsp., 2020).

Obecne wymagania i postęp cywilizacyjny powodują, że stres oraz jego następstwa pojawiają się u ludzi niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Z tego względu, pomimo, że jego fizjologia została już dobrze poznana, jest on przedmiotem badań wielu badaczy. Dotychczas poznano wiele metod radzenia sobie ze stresem, a ich wybór powinien być zależny od indywidualnych preferencji każdej osoby. Wśród najczęstszych antystresowych zaleceń wymienia się: stosowanie dobrze zbilansowanej diety, regularną aktywność fizyczną, higienę snu oraz równowagę między pracą a życiem prywatnym. Wsparciem w radzeniu sobie ze stresem może być także stosowanie technik oddychania oraz medytacja. W ostatnim czasie coraz większą popularność zyskuje aromaterapia, która również wykorzystywana jest do łagodzenia stresu i jego negatywnych skutków. W celu określenia skuteczności stosowania olejków eterycznych w łagodzeniu stresu, lęku oraz zaburzeń snu przeprowadzono liczne badania kliniczne, których wyniki przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Ocena skuteczności stosowania aromaterapii w celu łagodzenia stresu, lęku oraz zaburzeń snu, na podstawie przeglądów systematycznych i metaanaliz wyników z badań klinicznych.

Olejek eteryczny	Dolegliwość	Skuteczność	Referencje
------------------	-------------	-------------	------------

Lawendowy (<i>Lavandula spp.</i>)	stres		Ghavami i wsp., 2022
	lęk przedoperacyjny		Guo i wsp., 2020
	lęk u osób z oparzeniami		Farzan i wsp., 2023
	bezsennaść		Zhen i wsp., 2025
			Zhen i wsp., 2025
Z gatunków roślin cytrusowych*	lęk przedoperacyjny		Guo i wsp., 2020
Gorzka pomarańcza (<i>Citrus aurantium</i>)	bezsennaść		Zhen i wsp., 2025
Różany (<i>Rosa damascene</i>)	lęk przedoperacyjny		Guo i wsp., 2020
	lęk u osób z oparzeniami		Farzan i wsp., 2023
	bezsennaść		Zhen i wsp., 2025
Eukaliptusowy (<i>Eucalyptus L'Hér.</i>)	lęk przedoperacyjny		Guo i wsp., 2020

* bergamotowy, z gorzkiej pomarańczy, limonenowy



- potwierdzone działanie



- niepotwierdzone działanie

Na podstawie przeglądów systematycznych i metaanaliz z badań klinicznych, wykazano, że aromaterapia lawendowym olejkiem eterycznym znacząco zmniejsza stres, zaś różany olejek eteryczny może być z powodzeniem wykorzystywany w łagodzeniu stanów lękowych u osób z opatrunkami stosowanymi na oparzenia. Na podstawie analizowanych metaanaliz stwierdzono, że oba te olejki zmniejszają lęk przedoperacyjny oraz łagodzą objawy zaburzeń snu. Jednakże, ustalenie standardów i wytycznych dotyczących stosowania aromaterapii w celu łagodzenia stresu i jego negatywnych efektów wymaga dalszych badań klinicznych.

Referencje:

- Guo P., Li P., Zhang X., Liu N., Wang J., Yang S., Yu L., Zhang W. 2020. The effectiveness of aromatherapy on preoperative anxiety in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. International Journal of Nursing Studies, 111,103747, ISSN 0020-7489, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103747>.

- Ghavami T., Kazeminia M., Rajati F. 2022. The effect of lavender on stress in individuals: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 68,102832, ISSN 0965-2299, <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102832>.
- Ogińska-Bulik N. 2009. Czy doświadczanie stresu może służyć zdrowiu?. *Polskie Forum Psychologiczne*, 1, 14, XIV, 33-45.
- Sadowska A., Car H. 2018. Błędne koło przewlekłego stresu-jak je skutecznie przerwać?. *Medycyna Biologiczna*, 1, 1-4.
- Ghavami T., Kazeminia M., Rajati F. 2022. The effect of lavender on stress in individuals: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 68, 102832, ISSN 0965-2299, <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102832>.
- CO tam? Psychoterapia bliska Tobie. Jak radzić sobie ze stresem? 20 sprawdzonych metod. 2023.
<https://psychoterapiacotam.pl/skuteczne-techniki-radzenia-sobie-ze-stresem-20-sprawdzonych-metod/> [dostęp 19.11.2024, godz. 12:05].
- Farzan R., Firooz M., Ghorbani Vajargah P., Mollaei A., Takasi P., Tolouei M., Emami Zeydi A., Karkhah S. 2023. Effects of aromatherapy with Rosa damascene and lavender on pain and anxiety of burn patients: a systematic review and meta-analysis. *International Wound Journal*, 20, 6, 2459-2472.
- Zhen, H., Wang, Y., Zheng, F., Yang, B., Sun, X., & Yang, X. (2025). The effectiveness of aromatic extract on insomnia: a meta-analysis. *Sleep and Breathing*, 29(1), 33.

Autorka: dr Daria Urbańska